

# LANCER PRECIS



# DECONFINEMENT : EPS à l'école – cycle 2-3

**DOMAINE ou CHAMP D'APPRENTISSAGE :** Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée.

## MATERIEL

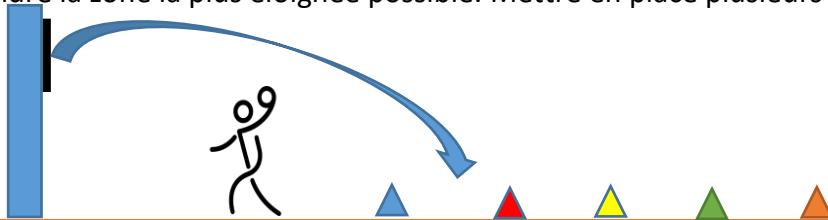
Cible verticale au mur (cerceau ou dessin à la craie), balles de tennis, coupelles.

## DISPOSITIF

Une cible est matérialisée ou tracée sur un mur à environ 2,50 m du sol. Une ligne de lancer est tracée à 2 mètres de la cible. Des zones d'un mètre sont délimitées à l'aide des coupelles.

## SITUATION 1 /4

A partir de la ligne de lancer, lancer une balle de tennis dans la cible pour faire rebondir la balle dans une zone, le plus loin possible du lanceur. 5 lancers successifs pour atteindre la zone la plus éloignée possible. Mettre en place plusieurs ateliers en parallèle.



## VARIABLES

Hauteur de la cible.  
Distance de la ligne de lancer par rapport au mur.  
Différents types de balles.

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Lancer en maîtrisant la force et en recherchant le meilleur angle possible.

# DECONFINEMENT : EPS à l'école – cycle 2-3

**DOMAINE ou CHAMP D'APPRENTISSAGE :** Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée.

## MATERIEL

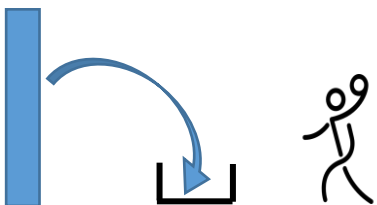
Cible horizontale au sol (cerceau, caisse ou dessin à la craie), balles de tennis, coupelles.

## DISPOSITIF

Une cible est matérialisée ou tracée au sol à environ 2,50 m du mur. Une ligne de lancer est tracée à 3-4 mètres de la cible.

## SITUATION 2 /4

A partir de la ligne de lancer, lancer une balle de tennis sur le mur pour faire rebondir la balle dans la cible. 5 lancers successifs pour faire tomber le plus de balles dans la cible au sol.



## VARIABLES

Distance entre la caisse et le mur.  
Lanceur décalé à droite ou à gauche.  
Différents types de balles.

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Lancer en maîtrisant la force et en recherchant le meilleur angle possible.

# DECONFINEMENT : EPS à l'école – cycle 2-3

**DOMAINE ou CHAMP D'APPRENTISSAGE :** Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée.

## MATERIEL

Cible horizontale au sol (cerceau, caisse ou dessin à la craie), balles de tennis, coupelles.

## DISPOSITIF

Une cible est matérialisée ou tracée au sol. Des zones de lancers sont matérialisées avec les coupelles. La première zone est à 3 ou 4 m de la cible. Les zones sont espacées d'un mètre.

## SITUATION 3 /4

Se placer dans la première zone et lancer dans la balle dans la cible. Si le lancer est réussi, je recule dans la zone suivante. Si le lancer n'est pas réussi, j'essaie de nouveau en restant dans la même zone.



## VARIABLES

Différents types de balles.  
Distance de la première zone.  
Taille de la cible.

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Lancer sans élan une balle sur une cible horizontale.

# DECONFINEMENT : EPS à l'école – cycle 2-3

**DOMAINE ou CHAMP D'APPRENTISSAGE :** Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée.

## MATERIEL

Cible horizontale au sol (cerceau, caisse ou dessin à la craie), sacs de sable, balles de jonglage ou balles qui ne rebondissent pas..

## DISPOSITIF

Matérialiser un parcours de golf en disposant des cerceaux au sol espacés de 2 à 5 mètres.

## SITUATION 4 /4

A partir d'une ligne de départ, lancer la balle dans le premier cerceau. Si réussite, lancer du cerceau 1 au cerceau 2. Sinon, reprendre la balle et relancer dans le cerceau 1. Effectuer le parcours en un minimum de lancers.



## VARIABLES

Différents types de balles.  
Nombre de cerceaux.

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Lancer avec précision en adaptant la force et la direction à la cible.